

OGIEŃ, WODA, WIATR I KAMIEŃ

Serge Kahili King

Przez bardzo długi czas w wielu miejscach cztery elementy Ognia, Wody, Wiatru i Kamienia były uważane za podstawową strukturę natury i samego życia, zarówno w naturalny, jak i ezoteryczny sposób.

Moja interpretacja jest nieco inna. Widzę je jako reprezentacje czterech podstawowych elementów zdrowia.

OGIEŃ

Ogień jest aktywny. W kontekście zdrowia reprezentuje aktywność, która jest niezbędną cechą zdrowia i uzdrowienia. Zwierzęta, w tym ludzie, są "zaprojektowane" tak, że potrzebują aktywności, aby utrzymać się przy życiu. U zdrowego człowieka aktywność jest stała. Zewnętrznie, skóra, oczy (gdy są otwarte), nos, uszy, a czasami usta, stale wchodzi w aktywną interakcję z otoczeniem. Wewnętrznie, narządy aktywnie robią to, co powinny robić, krew nieustannie płynie tam, gdzie powinna, mięśnie poruszają to, co musi być poruszone...krótko mówiąc, aktywność jest niezbędna dla zdrowia.

Kiedy ogień w osobie - lub w części osoby - jest zbyt niski, mogą pojawić się problemy, które mogą prowadzić do choroby, a jeśli ogień zgaśnie, życie dla tej osoby w tym ciele kończy się. W rzeczywistości wydaje się, że ogień ostatecznie zgaśnie u każdej osoby, ale nie w tym samym czasie lub w ten sam sposób. Jeśli jednak ogień jest zbyt wysoki w człowieku, mogą wystąpić problemy, które mogą prowadzić do choroby, powodując, że ogień również zgaśnie.

Ogień jest niezbędny, ale każdy musi zarządzać nim pod względem aktywności i przy pomocy zasobów zewnętrznych, takich jak jedzenie i, w razie potrzeby, interwencji fizycznej.

WODA

Woda jest płynem. Nie tylko jest płynem, ale płynna z natury.

Nawet najbardziej nieruchoma woda jest w ciągłym ruchu, co oznacza, że nawet woda potrzebuje ognia. Co ciekawe, w świecie zewnętrznym woda służy do gaszenia pożarów, ale w świecie wewnętrznym człowiek woda jest konieczna do podtrzymania ognia. To coś w rodzaju smaru w maszynie, która potrzebuje sposobu, aby wszystkie jej części działały razem płynnie. Woda nie tworzy ognia w osobie, ale ogień bez wody szybko zgaśnie. Zbyt mało wody prowadzi do odwodnienia i rozpadu w częściach ciała, a także rozpadu myślenia i uczuć. Z drugiej strony, zbyt duża ilość wody robi to samo, więc spożycie wody również wymaga zarządzania.

WIATR

Wiatr to powietrze w ruchu. Prawie każda żywa istota na Ziemi potrzebuje powietrza do życia, nawet ryby pod wodą, ponieważ powietrze przyczynia się do powstawania ognia, zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie. To oczywiście za sprawą tlenu. Samo powietrze jednak nie załatwi sprawy. Powietrze musi się poruszać. To musi być wiatr. Oddychanie to nie tylko przyjmowanie powietrza. Wdech nie działa bez wydechu. Płytkie oddychanie obniża ilość tlenu, którą osoba ma do podsycania wewnętrznego ognia. Może się to zdarzyć w wyniku stresu w ciele, ale może również stać się nawykiem, jeśli nie zwracamy na to uwagi. Może wystąpić wiele problemów fizycznych i psychicznych z powodu płytkiego oddychania. Wiele z nich można wyleczyć poprzez głębsze oddychanie. Podobnie jak w przypadku wody i ognia, poważne warunki mogą wynikać z tego, co nazywa się "nadmiernym oddychaniem" lub hiperwentylacją.

Zbyt intensywne wdychanie może spowodować wydalanie zbyt dużej ilości dwutlenku węgla, co zakłóca przepływ krwi do mózgu. W tym samym czasie, ten typ oddychania może obniżyć poziom tlenu w twoich komórkach, co obniża poziom ognia, i wpływa na twoje ciało i umysł. Oddychanie wymaga więc zarządzania.

KAMIEŃ

Można byłoby zapytać -Jak do tego pasuje Kamień?

Kamień nie porusza się sam z siebie. W niektórych kulturach, w tym hawajskiej, jest metaforą bycia martwym. Jednak w mojej interpretacji używam Kamienia do reprezentowania Odpoczynku. Kamienie naprawdę się poruszają, ale zazwyczaj bardzo wolno. Aktywność jest w porządku, ale potrzebuje przerwy. Nie całkowitej przerwy, naturalnie, bo nie byłoby sensu, ale przynajmniej krótkiej. Ludzie zazwyczaj robią tę przerwę w postaci snu lub bezczynności (co oznacza bardzo niewiele). Pomyśl o fali. Fala porusza się, ale nie tylko ma grzebień, ma też również dolinę. To właśnie tam odpoczywa przez chwilę, zanim znów się podniesie.

Istoty ludzkie potrzebują ruchu, aby być zdrowymi, ale musi być on wykonywany w sposób, który pozwala na wysoką aktywność jak i niską aktywność. Odpoczynek jest istotną częścią zdrowia i leczenia. Pomaga on umysłowi i ciału zregenerować się po "przejściu" i przygotować się do większej aktywności. Nic dziwnego, że zbyt mało odpoczynku prowadzi do załamania, jak również za dużo odpoczynku. Odpoczynek, podobnie jak Ogień, Woda i Wiatr, wymaga zarządzania.

tłumaczenie: Marta Ostrawska-Belter

